

Tagumise ristatisideme rekonstruktsioon Postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

Info:

Sporditraumatoloogia Keskuse füsioterapeudid:

tauno.koovit@kliinikum.ee

mihkel.luik@kliinikum.ee

Harjutuskava ei ole mõeldud täielikult iseseisvaks sooritamiseks. Parimaks taastumiseks on vajalik treening füsioterapeudi juhendamisel!

Märkused:

Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust
Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajaliselt protokollis kirjeldatust erineda

Eesmärgid:

Põletiku ja turse vähendamine opereeritud põlve piirkonnas

Põlveliigese liikuvuse taastamine

Vigastatud põlve toetava lihaskonna jõu taastamine

Järkjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Nädal 1-6:

- Kõndimine kahe küünarkarguga, jalale toetuda jala enda raskusega
- Esimese nelja nädala jooksul opereeritud põlvel jäik ortoos. Eemaldada ortoos üksnes harjutuste sooritamise ajaks
- Külmageeli kott/ Game Ready külmakompressiooni seade:
 - 1-7 päev 20-30 min 3-4 tunni järel
 - 8-14 päev 20-30 min 2-3 korda päevas
- Reielihaste isomeetriline aktivatsioon (võimalusel koos elektrostimulatsiooniga).
Pinguta lihast 5 sekundi jooksul ning lõdvesta; 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Hüppeliigese liikuvusharjutused (“pumpamine”). Alates teisest postoperatiivsest nädalast kasutada vastupanuna kummilinti. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas

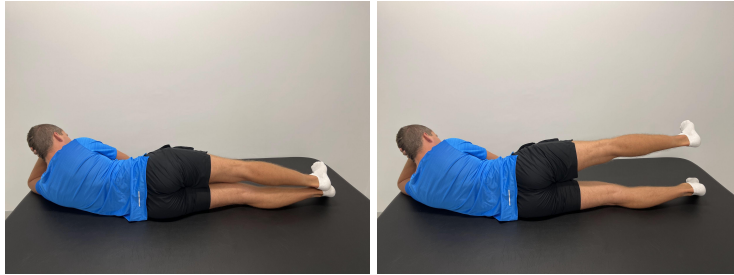


- Põlvekedra mobiliseerimine vasakule-paremale, üles-alla. 3-4 minutit, 3 korda päevas

- Selililamangus sirge jala tõste, ortoos jalal. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Külililamangus sirge jala tõste, ortoos jalal. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Rätiku abil reie ja sääre tagumiste lihasgruppide venituseks. 10 sek venituseks, 5 sek paus, kokku 2 min. 3 korda päevas



- Alates 3. nädalast istudes opereeritud jala passiivne painutus, aktiivne sirutus. 20 kordust, 3 korda päevas





- Alates 5ndast nädalast istudes opereeritud jala sääre sirutus 90-0°. Kasutada raskusmansetti (max 3 kg) ümber hüppeliigese. 3 seeriat, kordused vastavalt võimekusele. 3 korda päevas



Nädal 6-12:

- Järgjärguline loobumine küünarkarkudest
- Jätkata venitusharjutustega põlveliigese liikuvuse taastamiseks
- Veloergomeeter ilma vastupanuta kuni 10 minutit
- Istudes opereeritud jala sääre sirutus 90-0°. Suurendada järgjärgult vastupanu

- Kükid 0-70°, 15-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Kahe jalaga jalapress 0-70°, 15-20 kordust, 3-5 seeriat, 1 kord päevas

- Puusatõsted 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



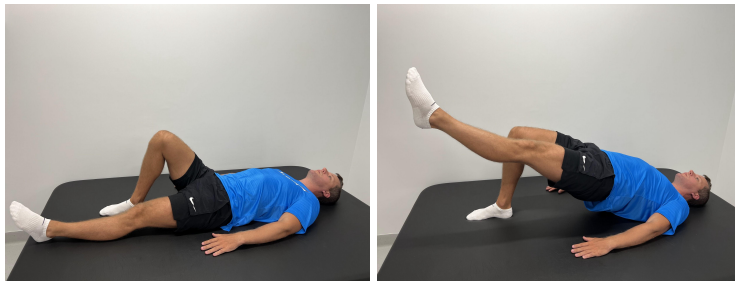
- Opereeritud jalal seismine. Pea pööramine vasakule, paremal, vaatamine üles alla. 30 sekundit, 3 seeriat, 1 kord päevas





Nädal 13-18:

- Jõuharjutused opereeritud jala reie lihaskonnale isoleeritult (harjutused ainult ühe jalaga)
- Ühe jalaga puusatõsted alates 16ndast nädalast. 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Jõutõmme opereeritud jalal seistes 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Stepipingile astumised 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Sääre painutus jõusaalipingil. 10 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas

Jooksuprogrammiga alustamine 7ndal postoperatiivsel kuul. Sporti naasmine 10ndal-13ndal postoperatiivsel kuul. Ohutu sporti naasmise tagamiseks on soovitatav lihasjõu testimine ning funktsionaalse võimekuse hindamine!